

더 좋은 건강을 위한 로드맵



1 단계: 건강을 먼저 생각하십시오

- 귀하와 가족을 위해 건강을 유지하는 것이 중요합니다.
- 집과 직장, 지역사회에서 건강한 생활습관을 유지하십시오.
- 건강검진을 받고 만성 질환을 관리하십시오.
- 모든 건강 정보를 한 곳에 보관하십시오.

2 단계: 본인의 학생 건강 보험에 대해 알아보십시오

- 학생 건강 센터를 통해 어떤 서비스가 보장되는지 확인하십시오(귀하의 학생 건강 센터 웹사이트에서 보실 수 있을 것입니다).
- 비용(보험료, 코페이, 공제금, 공동보험)에 대해 알아보십시오.
- 네트워크 참여 진료와 네트워크 미참여 진료의 차이를 알아보십시오.

3 단계: 어디에서 진료를 받을 수 있는지 알아보십시오

- 응급상황과 생명이 위협받는 상황에는 응급실을 이용하십시오.
- 응급 상황이나 생명을 위협하는 상황이 아니라면 1차 의료를 받는 것이 좋습니다.
- 1차 의료와 응급 의료의 차이를 알아두십시오.

4 단계: 제공자를 찾으십시오

- 귀하의 보험을 수락하는 1차 의료 제공자를 찾으십시오.
- 귀하의 학생 건강 센터의 제공자 목록을 확인하십시오.
- 믿을만한 사람들에게 어떤 의료 제공자를 이용하는지 물어보십시오. 인터넷으로도 조사를 할 수 있습니다.
- 의료 제공자가 지정된 경우 변경을 원한다면 학생 건강 센터에 문의하십시오.



5 단계: 예약하기

- 신규 환자인지 이전에 진료를 받은 환자인지 알려주십시오.
- 귀하의 건강 플랜 이름을 알려주십시오. 귀하의 보험을 받는지 물어보십시오.
- 진료를 받고자 하는 의료 제공자 이름과 진료 예약을 원하는 이유를 말씀하십시오.
- 본인에게 적합한 날짜나 시간을 요청하십시오.
- 진료를 받을 때 무엇을 가져가야 하는지 질문하십시오.

6 단계: 진료 방문 준비

- 보험 카드를 준비하십시오.
- 심각한 질병이나 상해, 발생 시기, 투약이 필요한 알레르기, 이전의 백신 접종, 가족력 등 본인의 병력을 확인하십시오.
- 본인이 복용하는 약의 목록을 만드십시오.
- 질문 목록과 논의할 사항을 정리하고 방문 시 메모를 하십시오.
- 필요하다면 도움이 될만한 사람과 함께 가십시오.

7 단계: 본인에게 맞는 의료 제공자인지 판단하십시오

- 본인이 만난 의료 제공자가 편하게 느껴졌습니까?
- 의료 제공자의 말을 이해할 수 있었습니까? 의료 제공자가 귀하의 말을 이해했습니까?
- 귀하와 의료 제공자가 함께 좋은 결정을 내릴 수 있었다고 생각하십니까?
- 기억하십시오. 다른 의료 제공자로 변경해도 괜찮습니다!

의료 제공자를 변경하시려면 4 단계로 이동하십시오.

8 단계: 예약 후 다음 단계

- 의료 제공자의 지침에 따르십시오.
- 본인이 받은 처방전을 작성하십시오. 지시에 따라 지참하십시오.
- 필요한 경우 후속 방문을 예약하십시오.
- 혜택 설명을 검토하여 올바른지 확인하십시오.
- 본인의 진료비를 납부하십시오.
- 질문이 있으시면 의료 제공자나 학생 건강센터에 문의하십시오.

